

第14回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

RY1381

メニュー名

大人のお子様ランチ



学校名/氏名

県立泉館山高等学校	2年
I・A	

PR文

いつもお世話になっている担任の先生に向けて、大人でも健康に満足できるヘルシーな大人のお子様ランチを作りました。栄養バランスを考えて、ハンバーグやオムライスにはおからまたはおからパウダーやこんにやく米を入れました。いつも面白く美しい先生に、いつまでも健康でいてほしいという思いを込めました。

調理時間

90分

材料

作り方

【オムライスのオムレツ】

卵 3個
胡椒少々
牛乳 小さじ1
油 大さじ1
バター 大さじ1
【オムライスのごはん】
油 大さじ1
鶏ひき肉 100g
玉ねぎ 二分の一個
白ワイン 大さじ1
ケチャップ 大さじ3
おから 30g
お米 30g
こんにやく米 30g
水 90g

【ツナのハンバーグ】

ツナ缶 二分の一個
卵 1個
塩コショウ 少々
鶏ひき肉 100g
おからパウダー 大さじ1
大豆パウダー 大さじ2
酒 小さじ1
油 大さじ1
長芋 80g
エリンギ 1個
パプリカ 適量
玉ねぎ 四分

【ハンバーグ】

1.長芋、エリンギ、パプリカ、玉ねぎを5mmの角切りにし、玉ねぎは炒めておく
2.1に卵、塩コショウ、鶏ひき肉、おからパウダー、大豆パウダー、酒、ツナを加えてよく混ぜる
3.二等分し、楕円形に成形する
4.油を入れたフライパンで焦げないように焼く
5.ハンバーグを取り出し、ケチャップ、ソース、酒を煮詰める
6.レタス、ミニトマト、ハンバーグ、ソースを盛り付ける

【里芋サラダ】

1.冷凍の里芋を食べやすい大きさに切る
2.マッシュポテトと牛乳を混ぜる
3.里芋、梅干し、えごま油を加える
4.大葉一枚を切り、盛り付けたサラダに乗せる

【オムライス】

ごはん

1.おから、米、こんにやくを混ぜて炊飯する
2.玉ねぎをみじん切りして炒める
3.鶏ひき肉を加えて炒め、白ワイン、ケチャップ、おから、1を加える

オムレツ

1.卵、胡椒、牛乳をボールで混ぜ、バターと油をしいたフライパンを温めておく
2.フライパンに入れ、ゴムベラで優しく成形する
3.出来上がったごはんにオムレツを乗せて真ん中を切る